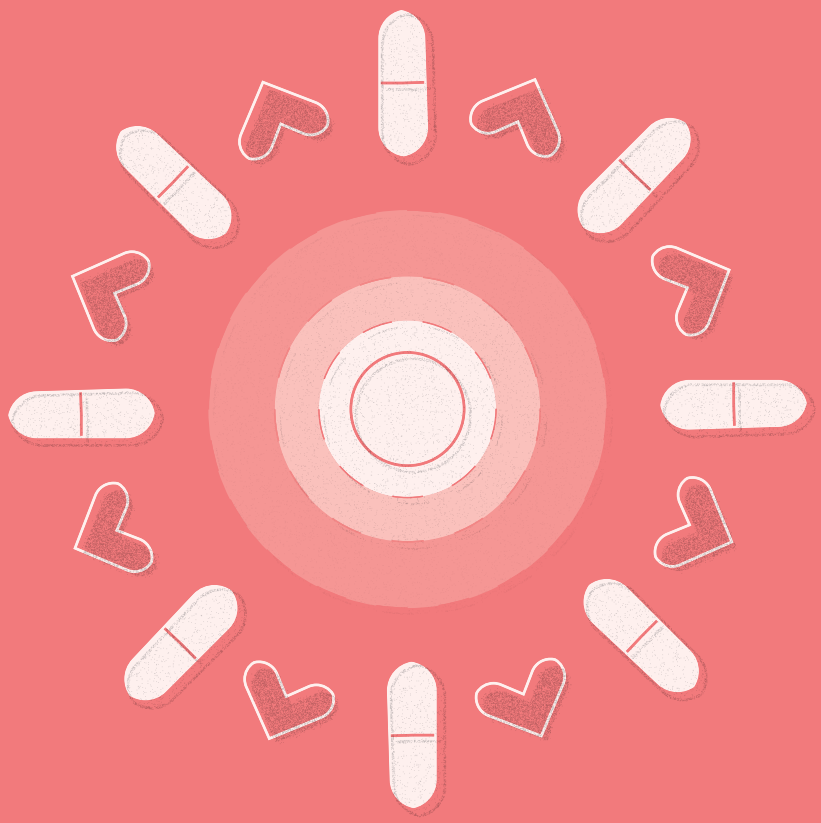
PrEP

Pre = До
Exposure = Контакт із ВІЛ
Prophylaxis = Профілактика — попередження захворювання



PrEPGuide_Fulcrum_MF.indd 1 24.06.18 00:10

Про брошуру

Брошура «PrEP» створена у відповідь на недостатню обізнаність про цей важливий метод профілактики передачі ВІЛ серед представників та представниць ключових спільнот в Україні. Цей абсолютно новий для України інструмент є одним з найефективніших в руках ВІЛ-негативних людей і ми переконані, що про нього слід знати всім. Завдяки цій брошурі ти зможеш дізнатися більше про PrEP і з'ясувати чи цей спосіб профілактики буде корисним саме для тебе або для когось з твоїх знайомих. Також у тому випадку, якщо ти усвідомиш, що PrEP підходить тобі, то тут ти також зможеш інформацію про спосіб застосування препарату та відповіді на найбільш часті запитання.

Автори:

Загоровський В.С., Лікар-уролог, сексопатолог Київського міського центру профілактики та боротьби зі СНІДом.

Івасій Р.М., експерт з питань профілактики ВІЛ/СНІДу та здоров'я ЛГБТ-спільноти, керівник програми здоров'я спільноти у ВБО «Точка Опори»

Для більш детальної інформації звертайтеся до фахівців платформи «Дружній Лікар» онлайн або записуйтесь на прийом вживу.

WWW.FRIENDLYDOCTOR.ORG

Про організацію

ТОЧКА ОПОРИ
FULCRUM

ГО «Точка опори ЮА» було створено у 2009 році, і з моменту заснування даною організацією було здійснено значний внесок у профілактику ВІЛ-інфекції, забезпечення прав людини щодо ЛГБТІ та прав людини в цілому в Україні. Проекти ВБО «Точка опори» спрямовані на профілактику ВІЛ, забезпечення доступу до послуг з тестування на ВІЛ для ЧСЧ та ЛГБТІ, просування політики рівності та підвищення толерантності суспільства до ЛГБТІ. Організація тісно співпрацює з міжнародними та українськими партнерськими організаціями, комунальними закладами охорони здоров'я, в тому числі регіональними.

В 2014 році команда «Точки Опори» заснувала проект «Дружній Лікар», котрий є інноваційною платформою пошуку дружнього та толерантного медичного сервісу для ЛГБТ-громадян. Через платформу «Дружній лікар» представники ЛГБТ-спільноти мають доступ до ряду безкоштовних сервісів, зокрема безкоштовного тестування на ВІЛ, вірусні гепатити В, С та сифіліс, консультацій дерматовенеролога, психолога, уролога, сексопатолога та сімейного лікаря.

Зміст

Що таке PrEP та як це працює? 5

PrEP та презервативи 11

Кому підходить PrEP? 16

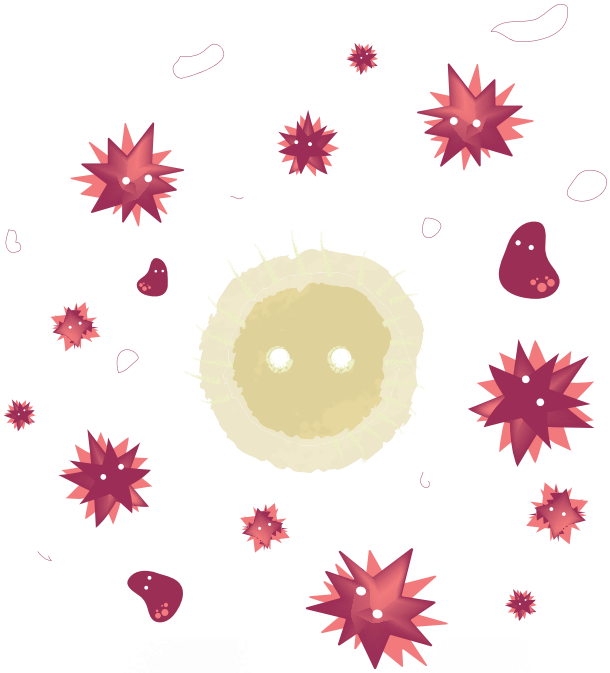
Особливості прийому PrEP 27

Побічні ефекти 31

Початок прийому препарату 37

PrEP для ВІЛ-дискордантних пар 42

Прихильність до прийому PrEP 43



PrEPGuide_Fulcrum_MF.indd 4 24.06.18 00:10

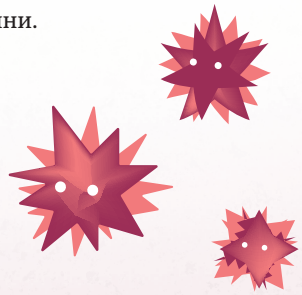
«PrEP»,

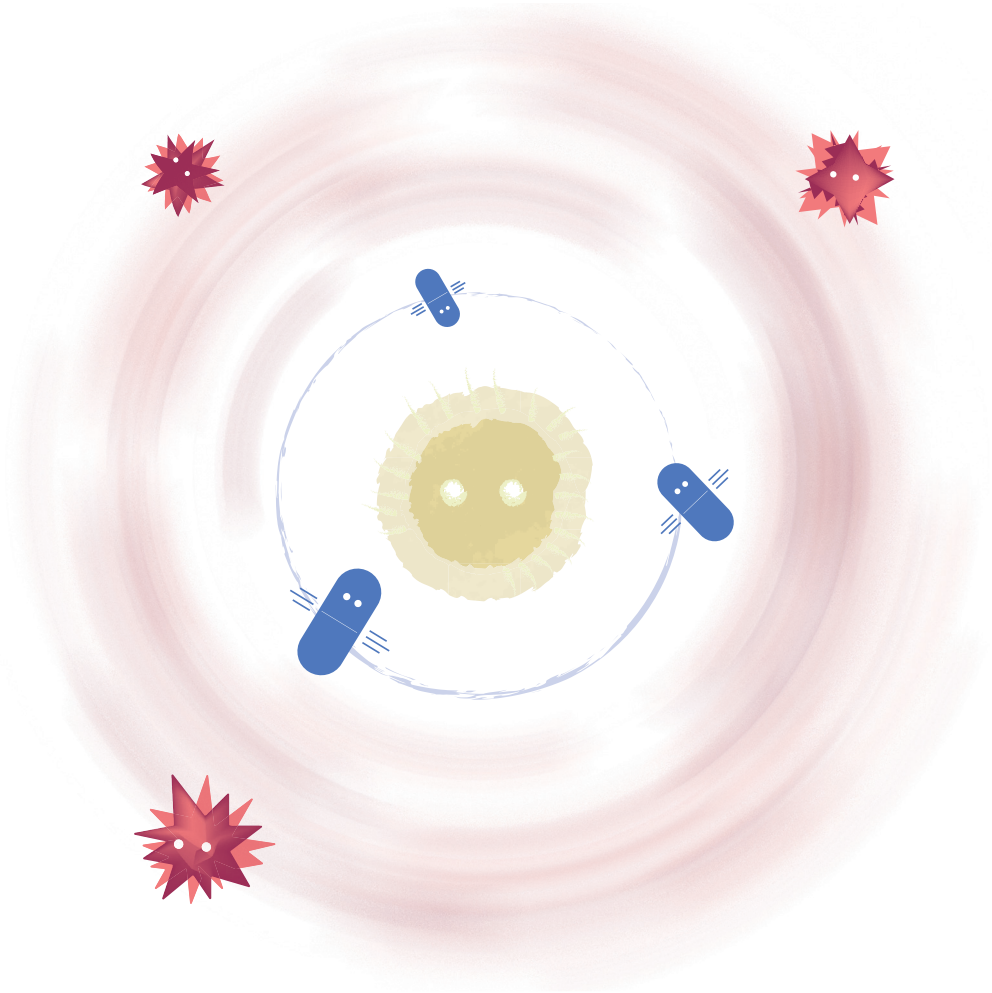
або ДКП (доконтактна профілактика), є однією із стратегій попередження ВІЛ-інфекції, яка базується на використанні антиретровірусних (АРВ) препаратів для попередження інфікування ВІЛ осіб із попередньо ВІЛ-негативним статусом.

Таким чином, людина приймає медичні препарати на постійній основі (а точніше антиретровірусні), коли в неї є ризик контакту з ВІЛ, щоб знизити ймовірність інфікування.

Для того, щоб зрозуміти, як *PrEP* працює в організмі людини, спершу потрібно розібратися, як розмножується ВІЛ та як діє основне лікування проти нього.

Після того, як вірус імунодефіциту людини потрапляє в організм, він вражає один із видів лейкоцитів, які називаються CD4-клітини, і використовує їх для створення копій самого себе. Для цього вірусу після проникнення в клітину необхідно запрограмувати її створювати матеріали для побудови нових одиниць вірусу. Без використання АРВ-препаратів ВІЛ невпинно розмножуватиметься і захоплюватиме нові CD4-клітини.





Антиретровірусне лікування здатне попередити проникнення ВІЛ в нові клітини та розірвати процес побудови нових копій вірусу. Проте, на жаль, на сьогоднішній день дуже складно створити ліки, котрі б могли перепрограмувати CD-4 клітину, щоб вона припинила продукувати нові копії ВІЛ. Цей процес можливо тільки блокувати, і якщо препарат припинити приймати, то «фабрика продукування ВІЛ» запуститься знову, саме тому прийом АРВ-препаратів є **постійним**.

Навіть якщо в організмі ВІЛ-позитивної людини результат вірусного навантаження є «невизначеним», тобто нижче 40 копій на 1 мл крові (а таке цілком реально при сучасному лікуванні, і в такому випадку людина не здатна передавати ВІЛ іншим, бо концентрація вкрай низька), приймати ліки однаково **необхідно**, бо в організмі ще залишаються CD4-клітини, котрі готові створювати нові копії ВІЛ.

ВІЛ-негативні люди, приймаючи АРВ-препарати, які блокують проникнення ВІЛ в CD4-клітини — що по суті і забезпечує *PrEP*, — можуть попередити інфікування ВІЛ.

Приймаючи *PrEP* щодня, людина забезпечує високу концентрацію АРВ-препаратів у своїй крові до контакту з ВІЛ. І якщо цей контакт трапляється (наприклад, під час незахищеного сексу з ВІЛ- позитивним партнером), це не дозволить ВІЛ проникнути в CD4-лімфоцити.

Ви скептично налаштовані до PrEP?

PrEPGuide_Fulcrum_MF.indd 9 24.06.18 00:10

Можливо, ви не до кінця переконані щодо цієї стратегії профілактики ВІЛ. ви думаєте, що не все так просто. Ось найбільш типові запитання щодо PrEP, які ми чули:

ПИТАННЯ—ВІДПОВІДІ

1

2

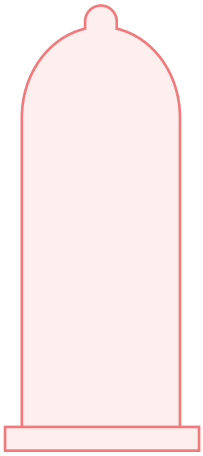
3

Чи зможу я відмовитись від презервативів, якщо використовуватиму PrEP? Люди, які не використовують презервативи, — безвідповідальні?

Використання презервативів є обов'язковим, оскільки *PrEP* не захищає організм від усіх інших інфекцій, котрі передаються статевим шляхом, а лише діє проти ВІЛ. Також у випадку порушення режиму прийому *PrEP*-препарату в крові може бути недостатньо, щоб попередити передачу ВІЛ.

Є багато методів, окрім презервативів, які люди використовують, щоб зменшити ризик інфікування ВІЛ. Деякі люди обмежуються сексуальними партнерами, які мають той самий ВІЛ-статус, що й вони, зменшують кількість сексуальних партнерів, використовують жіночі презервативи, практикують секс із ВІЛ-позитивними партнерами з «невизначеним» вірусним навантаженням і/або використовують *PrEP*. Деякі методи можуть бути ефективнішими за інші залежно від багатьох факторів.

Важливо зазначити, що для людей, які хочуть захиститися від ВІЛ, є різні варіанти, також відомі як інструментарій профілактики. Використання будь-якого з цих методів або ж їх усіх допомагає зменшити ризик і, власне, є способом взяти відповідальність за своє сексуальне здоров'я.



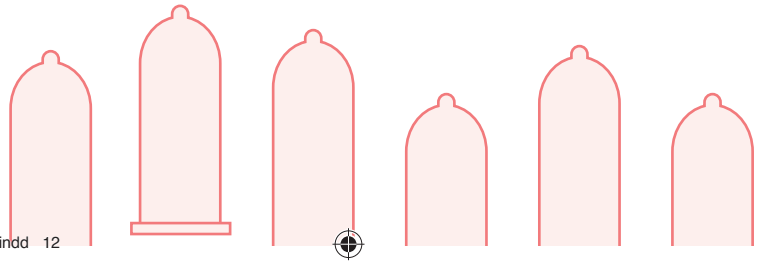
Хіба презервативів не достатньо?

Презервативи — ефективний засіб захисту від ВІЛ, але вони не ідеальні. Ось кілька причин, чому в людей виникають проблеми з регулярним їх використанням:

- Презервативів може не бути під рукою, коли люди захоплені моментом.
- Припущення, що у партнера чи партнерки той самий ВІЛ-статус, що й у вас.
- Незахищений статевий контакт під впливом алкоголю чи наркотиків, який би за іншої ситуації не допустили.
- Зменшення сексуального задоволення чи труднощі з підтриманням ерекції.
- Відчуття, що презерватив заважає емоційній близькості з партнером чи партнеркою.
- Партнер, який відмовляється від використання презерватива.

Наявність партнера, який погрожує розірвати стосунки, відмовити у фінансовій допомозі, вигнати з дому чи навіть застосувати фізичне насильство, якщо інший з партнерів буде наполягати на використанні презерватива.

Насправді, дослідження регулярно показують, що велика частина людей (гетеро-, гомо- і бісексуальних; жінок, чоловіків, трансгендерних людей) не використовують презервативи при анальному чи вагінальному сексі з партнером чи партнеркою, у ВІЛ-статусі якого/якої вони не впевнені.

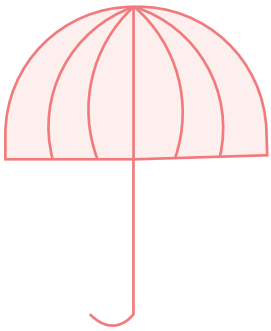


Навіщо нам потрібні нові засоби профілактики ВІЛ, такі, як PrEP?

Зміна поведінки — це дуже складно, навіть у критичних ситуаціях. Попри все, що нам відомо про небезпеку тютюну, мільйони людей продовжують курити. Ми також знаємо, що варто займатися спортом і вживати здорову їжу, і все ж проблема ожиріння поширюється. Ті ж самі проблеми постають у питаннях профілактики ВІЛ та сексуального здоров'я.

Але ризик ВІЛ викликає не лише поведінка окремих людей. На нього також впливають численні зовнішні фактори. Серед них бідність, гомофобія, расизм, бездомність. Усі ці аспекти можуть значно збільшити ризик ВІЛ і водночас бути підґрунтям серйозної різниці у стані здоров'я між різними расовими та соціоекономічними групами людей.

Нам критично необхідні нові інструменти, щоб змінити ситуацію в Україні. *PrEP* — нова стратегія запобігання ВІЛ, за якої контроль за профілактикою мають саме ВІЛ-негативні люди. Тепер, коли *PrEP* довів свою ефективність у клінічних випробуваннях, наступний крок — визначити, чи може *PrEP* використовуватися, щоб зменшити рівень зараження ВІЛ у громадах, і, якщо так, то як.

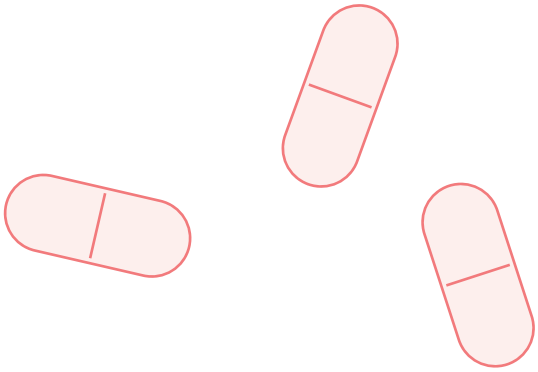


Навіщо людині, яка не має ВІЛ, приймати таблетку щодня?

Щоденний прийом таблетки, щоб запобігти виникненню певної ситуації з власним організмом, не таке вже й нове чи дивне явище. Зараз багато жінок щодня приймають таблетки для запобігання вагітності. Можете уявити, що *PrEP* — це як протизаплідна таблетка, тільки замість запобігання вагітності, вона зменшує ризик зараження ВІЛ.

Чи етично давати препарати проти ВІЛ ВІЛ-негативним людям, якщо є ВІЛ-позитивні люди, яким бракує препаратів?

Важливо і те, і інше. Це не питання однозначного вибору. Є відповідні наукові докази, які свідчать, що ця стратегія запобігання ВІЛ працює. Ми робили б тільки гірше для громадськості, якби не намагалися водночас запобігати ВІЛ і лікувати його.



Ви зацікавлені у PrEP?

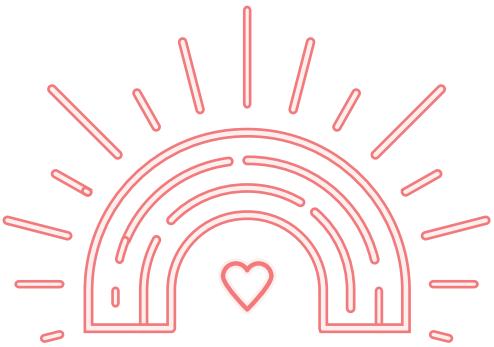
PrEPGuide_Fulcrum_MF.indd 15 24.06.18 00:10

ви зараз не використовуєте PrEP
і хотіли б дізнатися більше
про цю нову стратегію профілактики ВІЛ.
Кому підходить ця стратегія,
і як вона дозволяє запобігати ВІЛ?

Я гомосексуальний/бісексуальний чоловік / транс*жінка, чи підходить мені PrEP?

Так. Дослідження довели, що *PrEP* ефективний у профілактиці ВІЛ для гомосексуальних та бісексуальних чоловіків, а також транс*жінок. Знову ж таки, варто зазначити, що під час клінічних досліджень науковці використовують термін «чоловіки, які практикують секс із чоловіками» (ЧСЧ) на позначення гомосексуальних та бісексуальних чоловіків, транс*жінок та інших людей з приписаною чоловічою акушерською статтю, які практикують секс із чоловіками, але не обов'язково ідентифікують себе як гомосексуали чи бісексуали. В клінічних дослідженнях цих людей часто записують в одну групу.

Якщо ви хочете більше дізнатися про випробування препарату, дослідження iPrEx порівняло дію «Трувади» (препарату для *PrEP*) з плацебо серед майже 2,5 тисяч геїв, бісексуалів та транс*жінок у шести країнах. Всі учасники також отримали консультацію щодо безпечного сексу, презервативи, регулярні перевірки на захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), та їх лікування, а також тестування на ВІЛ.



Коли дослідники порівняли дані людей, яким призначили «Труваду», з даними людей, які приймали плацебо, вони виявили, що люди, які приймали «Труваду», мали нижчий рівень зараження ВІЛ порівняно з тими, хто отримував плацебо. Коли дослідники пішли ще далі і розглянули лише дані людей, які мали рівень препарату в крові, що виявлявся при аналізі (ознака того, що препарат приймався регулярно), вони побачили, що ризик зараження знизився на 92 %. Подальший аналіз показав, що рівень препарату в крові, що відповідав денному вживанню, забезпечував захист від ВІЛ з імовірністю 99 %.

Я транс*жінка або транс*чоловік, яка/який приймає гормони, чи підходить мені PrEP?

Щоб зрозуміти, чи гормони і «Трувада» взаємодіють та якось впливають на ефективність захисту від ВІЛ, потрібно провести більше досліджень, але поки що між ними не було виявлено жодного взаємовпливу.

Я вживаю ін'єкційні наркотики, чи підходить мені «Трувада»?

Так. За дослідженнями, «Трувада» для *PrEP* ефективна у профілактиці ВІЛ серед людей, які вживають ін'єкційні наркотики.

Якщо ви хочете більше дізнатися про дослідження, Бангкокське дослідження тенофовіру порівняло ефект «Трувади» з таблеткою плацебо серед понад 2400 учасників, які повідомили про використання ін'єкційних наркотиків за останній рік у Бангкоку в Таїланді. «Трувада» показала загальне зниження ризику зараження ВІЛ на майже 49 % серед учасників, які вживали ін'єкційні наркотики. Захист зростав до 74 % серед тих учасників, які приймали досліджуваний препарат під наглядом під час відвідин клініки. Оскільки учасники дослідження могли вживати ін'єкційні наркотики і практикувати секс без презервативів, невідомо, чи «Трувада» захищає конкретно від парентерального зараження ВІЛ — тобто через ін'єкції, а не через секс.

Я підліток віком до 18 років, чи підходить мені PrEP?

Для того, щоб виявити безпечність та ефективність *PrEP* для людей віком до 18 років, потрібно провести більше досліджень. Зараз на це питання намагаються відповісти випробування, які проводить Adolescent Trials Network.

Чи підходить мені PrEP?
Для кого призначається PrEP?

PrEP підходить не всім, однак може бути корисною для чоловіків, жінок і трансгендерних жінок, які мають ризик заразитися ВІЛ через секс або вживання ін'єкційних наркотиків.

Якщо ви можете відповісти «так» на будь-яке з наступних запитань, можливо, вам варто розглянути *PrEP* як стратегію профілактики ВІЛ.

- Чи користуєтесь ви презервативами лише іноді або взагалі ніколи?
- Чи часто ви заражаєтеся ЗПСШ анально?
- Чи часто ви заражаєтеся ЗПСШ вагінально?
- Чи використовували ви постконтактну профілактику (ПКП) більше ніж один раз за минулий рік?
- Чи перебуваєте ви у дискордантних стосунках, де ваш сексуальний партнер ВІЛ-позитивний, а ви ВІЛ-негативні?
- Чи перебуваєте ви у відкритих стосунках або ж практикуєте анальний і/або вагінальний секс із більш ніж одним партнером?
- Чи практикуєте ви секс із кимось, чий ВІЛ-статус вам невідомий?
- Чи практикуєте ви секс із кимось у місті чи регіоні, де ВІЛ дуже розповсюджений, тобто є велика кількість людей, які живуть з ВІЛ?

Здається, я випадково вступив/-ла в контакт із ВІЛ, чи підходить мені PrEP?

Ні. Якщо ви вступили в контакт із вірусом, *PrEP* — не найкращий вибір, тому що ця профілактика призначена для того, щоб зменшувати ризик зараження перед контактом. Якщо ви читаєте це протягом 72 годин після контакту, подумайте про те, щоб розпочати курс ПКП (постконтактної профілактики) — місячний курс медикаментів, які можуть зменшити ризик зараження. Щоб отримати доступ до ПКП, негайно зв'яжіться з найближчим регіональним Центром профілактики та боротьби зі СНІДом. ПКП потрібно почати не пізніше **72** годин після контакту.

Мій/моя партнер/ка ВІЛ-позитивний/-а, а я — ВІЛ-негативний/-а, чи підходить мені PrEP?

PrEP — один із варіантів профілактики ВІЛ, який ви можете розглянути, щоб зменшити ризик зараження ВІЛ, і який можна використовувати паралельно з іншими методами профілактики.

Наприклад, якщо ваш/-а ВІЛ-позитивний/-а партнер/ка вже приймає препарати, щоб лікувати свій ВІЛ та зменшити вірусне навантаження до невизначеного рівня, це зменшує його/її ризик передати вам вірус. Якщо додати ще й *PrEP*, це додає ще один «шар» захисту, щоб зменшити ризик ВІЛ. Пам'ятайте, що *PrEP* не захищає від інших ЗПСШ, таких? як гонорея чи сифіліс, і не допомагає уникнути вагітності.

Важливо, щоб ви могли відкрито поспілкуватися зі своїм партнером / своєю партнеркою і вашим лікарем щодо того, чи є *PrEP* хорошим варіантом профілактики для вас.

Мій сексуальний партнер/моя сексуальна партнерка приймає препарати проти ВІЛ. Чи будуть мої препарати проти ВІЛ якось взаємодіяти з тими, які приймає він/вона?

Ні. ваші препарати проти ВІЛ не будуть взаємодіяти з препаратами, які приймає ваш/а партнер/ка. Препарати проти ВІЛ, які ви приймаєте, працюють для запобігання ВІЛ у вашому тілі, а не в чиємусь іншому, і навпаки.

Поряд з тим категорично забороняється ділитися препаратами. Використання того самого препарату не лише означає, що у вашого партнера / вашої партнерки можуть несподівано закінчитися ліки (що наразить його/її на ризик розвинути стійкість до медикаментів), ваш/а партнер/ка може вживати інакші медикаменти, аніж ті, що використовуються для безпечної та ефективної *PrEP*.

Якщо я використовую PrEP, чи потрібно мені й надалі користуватися презервативами?

Ми не збираємось контролювати ваше сексуальне життя та диктувати, чи варто вам користуватися презервативами. Щоб відповісти на це запитання, все залежить від того, чого хочете та потребуєте ви та ваш/а партнер/ка — саме це визначить, чи потрібно вам користуватись презервативом. Зараз є багато доступних варіантів профілактики ВІЛ. Всім подобається мати вибір, чи не так? Звичайно ж, як і у випадку з презервативами. *PrEP* працює лише, якщо її використовувати.

Якщо використовувати *PrEP* послідовно і правильно, її ефективність для профілактики ВІЛ становить 92 %-99 %, незважаючи на наявність чи відсутність презерватива. Однак *PrEP* не захищає від ЗПСШ, таких, як гонорея, хламідіоз, сифіліс, і не запобігає вагітності. (Презервативи ж захищають від ВІЛ, ЗПСШ та запобігають вагітності.)

Презервативи були, є і залишаються ефективним інструментом зменшення ризику ВІЛ, але нам відомо, що є багато людей, які не використовують презервативи щоразу, коли займаються сексом. *PrEP* — додатковий варіант профілактики ВІЛ, який можна розглянути.

Я ніколи не використовую презервативи, чи підходить мені PrEP?

Є різні причини, з яких люди не використовують презервативи. Можливо, ви у моногамних стосунках, або у вашого партнера / вашої партнерки той самий ВІЛ-статус, що й у вас, або вам не подобається відчуття і т.п. Якщо ви ніколи не користуєтесь презервативами, маєте ВІЛ-негативний статус і переймаєтесь через ризик заразитися ВІЛ, *PrEP* може бути гарним варіантом, який вам варто розглянути.

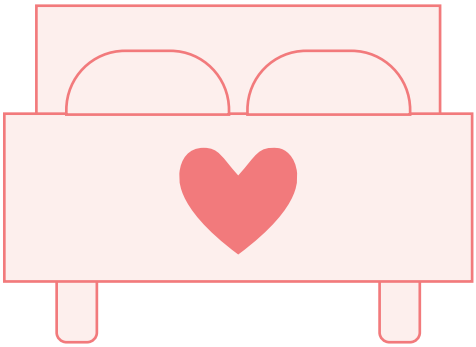
Наявні також інші варіанти. Деякі люди обмежують свою позицію, будучи лише проникаючим («верхнім») чи приймаючим («нижнім») партнером, обмежуються лише такими сексуальними партнерами, які мають такий самий ВІЛ-статус, що й вони, обмежують кількість сексуальних партнерів, використовують жіночі презервативи, практикують секс із ВІЛ-позитивним партнером (партнерами) з невизначеним вірусним навантаженням і/або застосовують *PrEP*. Деякі

методи можуть бути ефективнішими за інші залежно від різних факторів. Це також залежить від того, що, на вашу думку, якнайкраще підходить саме вам і наскільки вам комфортно залежно від рівня ризику зараження ВІЛ.

Я чув/чула про таблетку, яка приймається протягом 28 днів після контакту з ВІЛ (ПКП, або постконтактна профілактика). Чи ПКП і PrEP — одне й те ж саме?

ПКП, постконтактна профілактика, — це препарат, який приймається негайно після контакту з ВІЛ (не пізніше 72 годин), і курс прийому якого триває 28 днів.

PrEP, доконтактна профілактика, приймається до контакту з ВІЛ і продовжується протягом вашого «сезону» ризику ВІЛ.



Що в себе включає прийом PrEP?

Йдеться не просто про прийом таблетки. Йдеться про прийом таблетки щодня, регулярне тестування на ВІЛ та ЗПСШ та відвідування лікаря кожні 2–3 місяці для здачі аналізів.

Чи захищає PrEP від інших ЗПСШ, окрім ВІЛ?

Ні, *PrEP* не захищає від інших ЗПСШ. *PrEP* лише знижує ризик інфікування ВІЛ.

Яка ефективність PrEPу запобіганні ВІЛ?

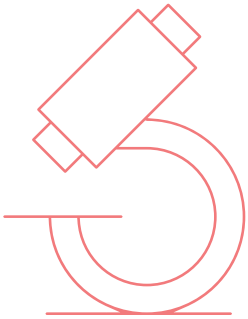
При правильному регулярному прийомі ефективність *PrEP* для профілактики ВІЛ становить 92–99 %.

92–99 %

Наскільки часто потрібно тестуватися на ВІЛ після початку прийому PrEP?

Перш ніж розпочати використання *PrEP*, вкрай необхідно переконатися, що ви маєте ВІЛ-негативний статус; якщо розпочати *PrEP* вже після інфікування ВІЛ, існує невеликий ризик виникнення стійкості до медикаментів проти ВІЛ. Це може статися через те, що «Трувада» сама по собі не ефективна у лікуванні ВІЛ, і якщо ви вже інфіковані, вірус у вашому тілі може виробити стійкість до двох препаратів у складі «Труваді». Стійкість до медикаментів проти ВІЛ означає, що деякі медикаменти не зможуть більше протистояти вірусу, якщо ви ВІЛ-позитивні. З цієї причини дуже важливо пройти тестування на ВІЛ перед початком використання *PrEP* за допомогою тесту РНК, який визначає реальну наявність вірусу в крові. На ранніх стадіях ВІЛ цей тест надійніший за стандартний тест на антитіла, який визначає наявність антитіл до ВІЛ, а не самого вірусу.

При використанні *PrEP* найкраще проходити тест на ВІЛ кожні три місяці, щоб переконатися, що це ефективна стратегія профілактики у вашому випадку.



Чи потрібно приймати PrEP з їжею?

Ні, цей препарат можна приймати незалежно від їжі.

Що буде, якщо я заражусь ВІЛ в той час, коли приймаю PrEP?

Пам'ятайте, що сьогодні ВІЛ — хвороба, з якою можна боротися. Обговоріть з лікарем доступ до медичного догляду, пов'язаного з ВІЛ, та розпочніть прийом ліків, які необхідні для підтримки здоров'я. Також пам'ятайте, що важливо знайти підтримку серед близьких і мати людей, на яких ви можете покластися, коли вам буде емоційно чи фізично важко.

Якщо я почну використання PrEP, чи це означає, що я муситиму її використовувати все своє життя?

Ні. Ми усвідомлюємо, що у людей буває «високий та низький сезон ризику», можуть бути періоди, коли є сенс використовувати *PrEP*, і періоди, коли її використовувати нема сенсу.

Наприклад, якщо ви розпочнете використання *PrEP*, бо ви сексуально активні з кількома партнерами, деякі з них ВІЛ-позитивні, інші — ВІЛ-негативні, а пізніше розпочинаєте стосунки з ВІЛ-негативним партнером, в яких ви практикуєте лише секс одне з одним, вам, ймовірно, не буде сенсу продовжувати *PrEP*.

Можливо, ви розпочинаєте *PrEP* у стосунках, де ВІЛ-статус вашого партнера відрізняється від вашого,

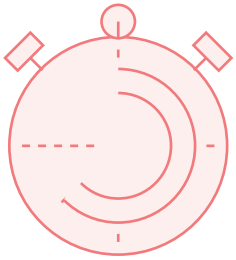
а потім стосунки закінчуються, і ви не маєте жодних сексуальних партнерів протягом шести місяців; тоді також навряд чи є сенс продовжувати *PrEP*.

ви можете також просто вирішити, що в даний момент ви надаєте перевагу іншим методам захисту від інфікування ВІЛ.

За умови відповідних консультацій люди можуть цілком безпечно розпочинати та припиняти використання *PrEP*. Зауважте собі, *PrEP* — спосіб профілактики ВІЛ, при якому ВІЛ-негативні люди приймають таблетку для запобігання ВІЛ протягом «сезону», коли вони найбільше ризикують вступити в контакт із ВІЛ.

Наскільки швидко PrEP стає ефективною після початку прийому?

За оцінками, для досягнення високого рівня захисту потрібно принаймні сім днів використання *PrEP*. При правильному використанні «Трувади» для *PrEP* забезпечує зниження ризику зараження ВІЛ для ВІЛ-негативних людей, які приймають таблетки щодня за призначенням, на 92–99 %.



Якщо я припиню вживання «Трувади» для PrEP, чи буде в мене вищий ризик заразитися ВІЛ, ніж до PrEP?

Якщо ви припините вживання «Трувади» для *PrEP*, це не зробить вас більш вразливим до вірусу.

Якщо я зараз не є сексуально активним/-ою, чи потрібно мені й надалі використовувати PrEP?

Якщо ви відчуваєте, що ваш ризик контакту з ВІЛ змінився, і вам більше немає сенсу використовувати *PrEP*, поговоріть зі своїм лікарем щодо припинення прийому *PrEP*. Якщо у вас просто тимчасова пауза в сексуальному житті тривалістю менше місяця чи двох, і ви очікуєте, що скоро знову станете сексуально активними, припиняти *PrEP* може бути не варто. Порадьтеся з лікарем.

Чи потрібно після початку використання PrEP використовувати його все життя?

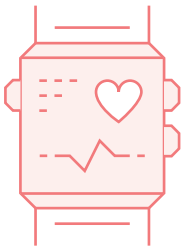
Ні. ви можете припинити використання *PrEP*, коли вирішите, що захист, який вона надає, більше вам не потрібен, якщо ви відчуваєте ускладнення, пов'язані з *PrEP*, чи якщо вам не підходить щоденний прийом препарату. Однак рекомендується продовжувати використання «Трувади» протягом місяця після останнього потенційного контакту з ВІЛ.

Як щодо побічних ефектів використання «Трувади» для PrEP? Як це вплине на мій організм?

Деякі люди скаржаться на нудоту, блювання, втому та запаморочення протягом перших кількох тижнів вживання «Трувади» для *PrEP* — з часом ці незначні симптоми зрештою зникають самі по собі.

Деякі люди у клінічних випробуваннях мали підвищені показники креатиніну крові (показник роботи нирок). Цей побічний ефект не супроводжувався жодними фізичними симптомами, тому важливо пам'ятати, що під час прийому *PrEP* необхідно регулярно проходити перевірки у лікаря, щоб переконатися, що нирки працюють як слід.

Під час досліджень у деяких людей знижувалась мінеральна щільність кісток протягом першого місяця. Однак це зниження було незначним, не зростало з часом і не підвищувало ризик виникнення переломів. Як тільки вживання «Трувади» припинилось, мінеральна щільність кісток повернулась до нормального рівня.



Чи може ВІЛ виробити стійкість до «Трувади» для PrEP?

Перед початком використання *PrEP* необхідно переконатися, що ви маєте ВІЛ-негативний статус, бо у випадку наявного інфікування ВІЛ, коли ви починаєте використовувати *PrEP*, існує невеликий ризик виникнення стійкості до медикаментів проти ВІЛ. Це може статися через те, що «Трувада» сама по собі не ефективна у лікуванні ВІЛ, і якщо ви вже інфіковані, вірус у вашому тілі може виробити стійкість до цього препарату. Стійкість до медикаментів проти ВІЛ означає, що деякі медикаменти не зможуть більше протистояти вірусу, якщо ви ВІЛ-позитивні.

Чи є сексуальні побічні ефекти від вживання «Трувади» для PrEP?

З того, що нам відомо із завершених випробувань, учасники не скаржились на побічні ефекти в їхньому сексуальному житті.

Якщо я вживаю алкоголь чи легкі наркотики, чи має це вплив на «Труваду»?

Немає зафіксованих фактів про будь-яку взаємодію «Трувади» з алкоголем чи легкими наркотиками. *PrEP* безпечно використовувати після вечірки.

Якщо я приймаю ліки від депресії, чи безпечно мені вживати «Труваду» для PrEP?

Немає відомих фактів будь-якої взаємодії «Трувади» з антидепресантами.

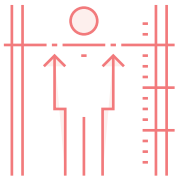
Чи зміниться у мене розподіл жирової тканини?

Немає фактів про те, що «Трувада» якось впливає на розподіл жирової тканини.

Які довготривалі наслідки вживання «Трувади» для PrEP?

На даний момент нам невідомо про жодні довготривалі наслідки прийому «Трувади» для *PrEP*, окрім зменшення ризику зараження ВІЛ. Важливо співпрацювати з лікарем, щоб відстежувати будь-які потенційні довготривалі наслідки.

Люди, які живуть з ВІЛ і приймають «Труваду» для довготривалого лікування ВІЛ, мають ризик щодо збільшення навантаження на нирки та зниження мінеральної щільності кісток.

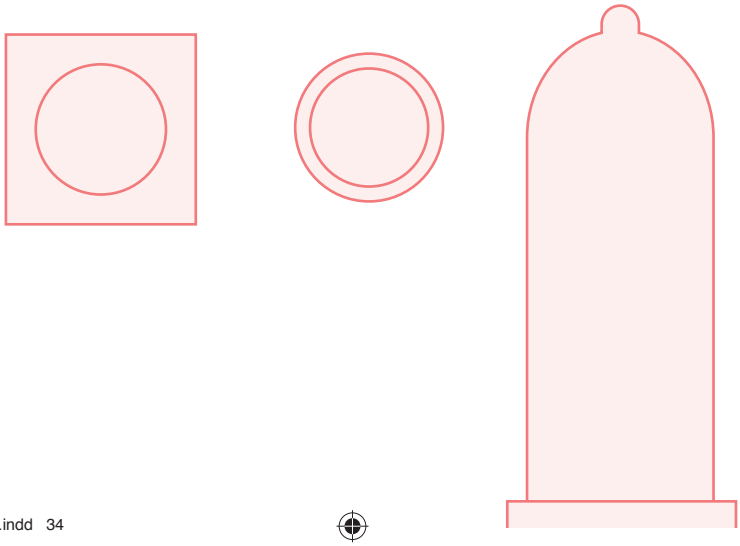


Чи працює PrEP по-різному для «активних» та «пасивних» партнерів?

Пасивні партнери вже зазнають значно вищого ризику зараження ВІЛ, аніж активні. Серед надзвичайно позитивних якостей «Трувади» для *PrEP*, про які нам відомо, — це те, що цей препарат дуже ефективний для захисту від ВІЛ приймаючого партнера при анальному сексуальному контакті. Після того, як ви приймаєте таблетку, велика частина препарату, що затримується в колоректальній тканині, готова боротися з ВІЛ, якщо він проникне туди. Це не означає, що *PrEP* не є ефективним засобом профілактики для активних партнерів, а це просто означає, що він має більше переваг для пасивних партнерів.

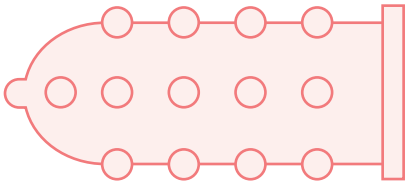
Я використовую презервативи щоразу, коли займаюся сексом. Чи підходить мені PrEP?

Чудово, що ви вже регулярно і активно використовуєте засоби для контролю вашого сексуального здоров'я та зниження ризику інфікування ВІЛ. Якщо ви все ще хвилюєтесь через свій ризик заразитися ВІЛ або хочете припинити використання презервативів, знайте, що ви можете розглянути *PrEP* як додатковий інструмент профілактики ВІЛ.



Я користуюся презервативами, але не завжди. Чи підходить мені PrEP?

Нещодавнє дослідження показало, що чоловіки, які використовують презервативи для анального сексу іноді так само ризикують підхопити ВІЛ, як і чоловіки, які ніколи не користуються презервативами. Якщо ви належите до цієї групи, *PrEP* може бути для вас гарним варіантом.



Ви думаєте про те, щоб розпочати використання PrEP?

PrEPGuide_Fulcrum_MF.indd 36 24.06.18 00:10

Якщо ви думаєте над тим, щоб розпочати використання *PrEP*, і хочете знати, як підготуватися і де взяти препарат, ось деякі із запитань, які можуть бути вам цікавими.

Як часто потрібно відвідувати лікаря під час прийому PrEP?

Очікуйте, що відвідувати лікаря потрібно буде кожні 2–3 місяці. Якщо ви отримуєте *PrEP* в рамках клінічних випробувань чи демонстраційного проекту, можливо, вам доведеться відвідувати лікаря частіше.

Як виглядатиме відвідування лікаря щодо PrEP?

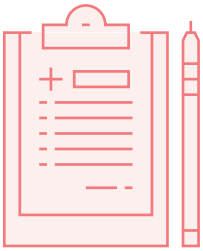
Відвідування лікаря залежатиме від ваших особистих обставин та того, до якого лікаря ви ходите. В деяких випадках лікар може порадити частіші консультації після початку *PrEP*, щоб відстежити будь-які потенційні побічні ефекти та перевірити, як у вас справи. Після початкового періоду більшість лікарів погодяться на не такі часті зустрічі з пацієнтами, що використовують *PrEP*. Оскільки при використанні *PrEP* важливо постійно проходити тестування на ВІЛ, тому, безумовно, вони бажатимуть бачити вас кожні три місяці для тестування на ВІЛ та інших аналізів, щоб пересвідчитись, що все у нормі.

Якщо я використовую PrEP, чи потрібно мені й надалі користуватися презервативами?

Як і презервативи, *PrEP* дуже ефективний у профілактиці ВІЛ, якщо його використовувати постійно і правильно. Деякі люди продовжують користуватися презервативами під час *PrEP*, інші вирішують припинити їх використання. Якщо ви вже постійно користуєтесь презервативами, і це допомагає вам почуватися комфортно і захищено, продовжуйте робити так, як вам зручно. Багато людей мають труднощі з регулярним використанням презервативів, що є однією з причин розробки *PrEP*. вам потрібно самостійно прийняти рішення, який рівень захисту вам підходить і дозволяє комфортно вести повноцінне сексуальне життя.

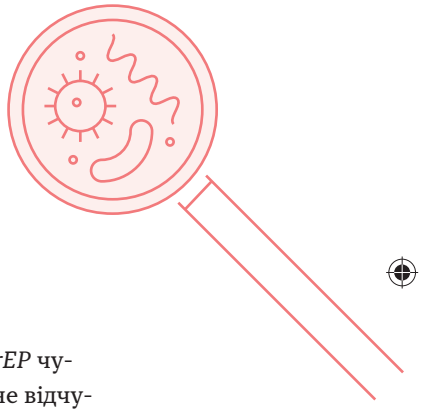
Що буде, якщо заразитися ВІЛ під час PrEP?

Якщо ви регулярно використовуєте *PrEP*, то малоймовірно, що ви інфікуєтеся ВІЛ. Водночас заразитись ВІЛ під час *PrEP* можливо, особливо якщо ви часто забуваєте прийняти таблетку. Під час подальших консультацій після початку *PrEP*, лікар проводитиме тестування на ВІЛ, щоб визначити ваш нинішній ВІЛ-статус. Якщо виявиться, що ви інфікувалися ВІЛ попри *PrEP*, глибоко вдихніть. Зараз існує багато варіантів лікування для ВІЛ-позитивних людей. Лікар буде здатен обрати той вид лікування, який підходитиме в конкретному випадку.



Чи захищає PrEP від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)?

Ні, використання *PrEP* не запобігає зараженню захворюваннями, що передаються статевим шляхом, такими, як гонорея або сифіліс. Важливо регулярно робити аналізи на ці хвороби, щоб вчасно розпочати лікування у випадку зараження.



Звідки мені знати, що таблетка, яку я приймаю для PrEP, працює?

Якби ж був якийсь магічний спосіб дізнатися! *PrEP* чудовий тим, що більшість людей жодним чином не відчувають себе інакше, коли її використовують. У більшості людей немає жодних побічних ефектів. Однак будьте певні, що якщо ви будете приймати *PrEP* регулярно і правильно, концентрація препарату в організмі буде достатньою для попередження інфікування ВІЛ.

Я поговорив/-ла з лікарем про PrEP, і він/вона не хоче її виписувати, бо не знає, що це таке. Що мені робити?

На жаль, багато сімейних лікарів і навіть деякі спеціалісти з ВІЛ все ще не знають про *PrEP*.
Для кваліфікованої консультації з цього приводу вам необхідно звернутися в найближчий регіональний Центр з профілактики та боротьби зі СНІДом.

У мене є друг, який приймає ліки від ВІЛ. Чи можу я ділитися ліками з другом, який приймає ліки від ВІЛ, і приймати його ліки для PrEP? Це те ж саме, правильно?

Ділитися ліками, що відпускаються за рецептом, не варто в жодному випадку.

Я хвилююся про те, як почати з лікарем розмову про PrEP. Як підійти до цієї розмови?

Спілкування з лікарем про секс може викликати величезну тривогу. Розслабтесь. Робота лікаря — забезпечити вам якнайкраще піклування як пацієнту. Скажіть лікарю, що чули про новий спосіб профілактики ВІЛ, який називається доконтактна профілактика, і вам цікаво обговорити, чи підійде вам цей спосіб. Ймовірно, лікар запитає, чому ви вважаєте це хорошим варіантом. Будьте чесними. Скажіть, що ви чули, що цей спосіб надзвичайно ефективний і що ви хвилюєтесь через ризик зараження ВІЛ. ви також можете послатися на цю публікацію.

Ви зараз використовуєте PrEP?

PrEPGuide_Fulcrum_MF.indd 41 24.06.18 00:10

ви вже приймаєте «Труваду» PrEP і маєте нагальні питання про цю стратегію профілактики ВІЛ? Насамперед, ви молодець, що активно робите кроки у напрямку зменшення ризику зараження ВІЛ, і зайшли на цей ресурс, щоб (маємо надію) знайти відповіді на свої запитання.

Якщо я приймаю «Труваду» для PrEP щодня, чи може ВІЛ-позитивний партнер з «невизначеним» вірусним навантаженням інфікувати мене?

Ризик зараження ВІЛ залежить від різних факторів — деякі з них актуальні для всіх людей, інші ж можуть залежати від людини. Наприклад, ризик для приймаючої сторони під час анального сексу в середньому в десять разів вищий за ризик для проникаючої сторони.

Дослідження серед гомосексуальних пар показують, що коли ВІЛ-позитивний партнер вживає відповідні препарати для лікування ВІЛ, це знижує ризик передачі вірусу майже до нуля.

Однак це не означає, що це неможливо. Пам'ятайте, що аналізи на вірусне навантаження ґрунтуються на тому, скільки вірусу в крові, а це може відрізнятися від того ж показника у спермі. Вірусне навантаження

також може відрізнятися у різні дні, або навіть вранці та ввечері того самого дня. Якщо ваш партнер заразиться ЗПСШ, наприклад, сифілісом, це може викликати несподіване різке зростання вірусного навантаження.

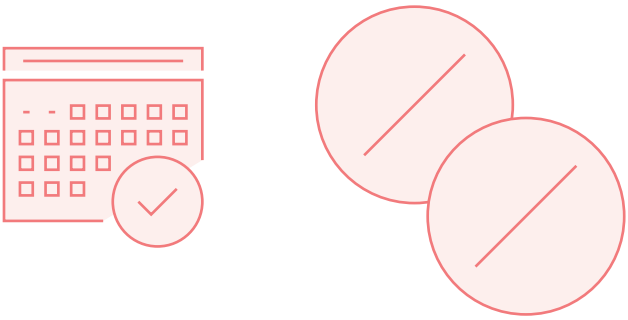
І все ж наявна інформація свідчить про те, що ризик дуже низький. вам вирішувати, який рівень ризику ви вважаєте прийнятним.

Оскільки я регулярно проходжу тест на ВІЛ, поки використовую PrEP, чи варто мені перейматися про «вікно» у тестуванні, коли отримаю результати тесту на ВІЛ. Наскільки впевненим/-ою я можу бути у своїх результатах тесту на ВІЛ?

Якщо ви використовуєте *PrEP* послідовно і щодня, ви можете бути доволі впевненими у своїх результатах тесту і використання швидкого аналізу на ВІЛ-антитіла має бути достатньо.

Якщо я пропустив прийом таблетки вчора, чи варто мені сьогодні прийняти дві?

Ні, для цього немає жодних підстав.



Я знаю, що «Труваду» важливо приймати щодня, щоб забезпечити високу ефективність. Що я можу зробити, щоб не забувати приймати «Труваду» щодня?

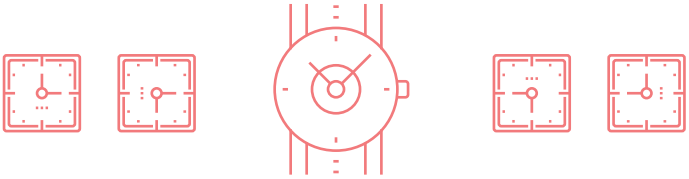
Є ціле розмаїття інструментів, які можуть допомогти вам не забути. Найпростіший — сила асоціації. Подумки пов'яжіть прийом таблетки з чимось, що ви вже робите щодня — наприклад, чистите зуби, вмиваєтесь перед сном чи снідаєте. Якщо ви надаєте перевагу більш технологічному підходу, є десятки (якщо не сотні) мобільних додатків, які можуть нагадувати вам про прийом ліків. Варіанти відрізняються залежно від операційної системи. Просто пошукайте «medication reminder» («нагадування про ліки») або «Life4me+» в магазині додатків вашого смартфону. Уважно почитайте відгуки та список функцій, щоб визначити, який додаток вам найбільше подобається. Зрештою, можна піти старомодним шляхом і купити коробку для таблеток з відділенням на кожен день тижня. Тільки не забувайте щотижня її наповнювати!

Я вже почав/-ла використання PrEP, що якщо я хочу змінити час прийому препарату?

Жодних проблем! Перш за все, зміна графіку прийому препарату повинна бути узгоджена з вашим лікарем. Наприклад, якщо ви вирішите приймати таблетку перед сном, а не вранці, просто перейдіть на новий час. У той день, коли ви змінюєте графік, можете прийняти таблетку вранці, а потім знову ввечері, щоб розпочати новий графік, або ж просто пропустити ранкову дозу і одразу перейти на новий вечірній графік.

Я подорожую і буду в іншому часовому поясі. Як розібратися, коли приймати таблетку?

Не переймайтесь! Приймайте таблетку в той же час, у який приймали б її вдома.



А якщо мені важко пам'ятати про прийом таблетки?

Поки в нас немає інших варіантів, *PrEP* працює найкраще для людей, які можуть додати прийом таблетки у свій щоденний графік. ви можете скористатися одним із варіантів, які вказані у попередньому запитанні щодо нагадування про таблетки. Якщо виявиться, що вам все одно не вдається щодня приймати таблетку, можливо, *PrEP* вам не підходить.

Чи важливо, о котрій годині я приймаю «Труваду»?

Ні, хоча найкраще, якщо це буде той самий час щодня, бо це допоможе вам не забувати.

Коли мені припиняти використання PrEP?

Рішення про те, коли припинити використання *PrEP*, — ваше особисте. Якщо ви розглядаєте варіант припинення використання *PrEP*, поговоріть з лікарем. ви у нових моногамних стосунках з іншою ВІЛ-негативною людиною? Через три місяці після початку стосунків подумайте про те, щоб пройти тест на ВІЛ, щоб перевірити, що ви обоє все ще маєте негативний статус. Можливо, варто поговорити з партнером про те, що ви розглядаєте варіант припинення використання *PrEP*.

Чи безпечно приймати «Труваду», якщо я випив/-ла?

«Труваду» цілком безпечно приймати після вечірки з алкоголем. Невідомо про жодні факти шкідливої взаємодії алкоголю з «Трувадою».

Чи можна мені вживати наркотики під час використання «Трувади» для PrEP?

Невідомо про жодні факти взаємодії «Трувади» з будь-якими легкими наркотиками.

Чи мушу я говорити своїм сексуальним партнерам і/або друзям, що використовую PrEP?

Ні. Те, кому розповідати, залежить лише від вас. Для деяких людей важливо, щоб ця інформація залишалась приватною. Іншим комфортніше поговорити про це зі своїми партнерами чи друзями. Рішення лише за вами.

Що можна зробити, якщо «Трувада» викликає у мене нудоту?

Спробуйте перенести прийом препарату на інший час, проконсультувавшись зі своїм лікарем.

Які довготривалі наслідки вживання «Труваді» для PrEP?

ВІЛ-позитивні люди вже багато років використовують «Труваду» як частину АРТ-лікування. Хоча постійний контроль над потенційними побічними ефектами важливий, ми знаємо, що в цілому прийом «Труваді» дуже безпечний. Негативні побічні ефекти зазвичай з'являються на початку прийому «Труваді».

ТОЧКА ОПОРИ
FULCRUM

PrEPGuide_Fulcrum_MF.indd 48 24.06.18 00:10